



# 給食献立予定表 10月

あいあい保育園

R7. 9. 30

	1時～10時 おやつ	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (水)	アスパラガス	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 ハヤシ肉 アスパラガス 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ フルーツミックス	507 520
2 (木)	キャメルコーン	麦ごはん すき焼き風煮 ぶりかけ ほうれん草ともやしのコマ和え オレンジ	牛乳 おからセサミ	牛肉 焼き豆腐 おから 青のり 牛乳	麦 米 糸こんにゃく ぶりかけ ごま キャメルコーン 薄力粉 強力粉	白菜 人参 白ねぎ えのき 大根 ごぼう ほうれん草 もやし オレンジ	460 472
3 (金)	星たべよ	ごはん 酢鶏 ししゃもの天ぷら 中華サラダ ミニゼリー	牛乳 じゃがいもガレット	鶏肉 ししゃも 卵 ハム 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 ミニゼリー 春雨 星たべよ じゃがいも	玉ねぎ 人参 水餃子 キャベツ ピーマン きゅうり	488 488
4 (土)	サブレ	親子丼 味噌汁 パナナ	牛乳 ベルギーワッフル	鶏肉 卵 味噌 牛乳	米 サブレ ベルギーワッフル	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ パナナ	431 422
6 (月)	マリ-ビスケット	ごはん 揚げ鶏のネギソース トマト ほうれん草と卵のナムル オレンジ	牛乳 どらやき	鶏肉 卵 牛乳	米 ごま マリ-ビスケット ホットケーキミックス こしあん	ねぎ 白ねぎ トマト ほうれん草 オレンジ	524 526
7 (火)	えびせん	ごはん 肉じゃが 味噌汁 白菜とベーコンのサラダ ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	豚肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも ミニゼリー えびせん マシュマロ シリアル マーガリン	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ 白菜	496 518
8 (水)	クリームサンド	味噌ラーメン 揚げシュウマイ 油揚げのサラダ パナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉 味噌 なた 油揚げ チーズ 牛乳	中華麺 ごま シュウマイ クリームサンド ホットケーキミックス	もやし 人参 玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり パナナ	497 504
9 (木)	チーズ ポーロ	麦ごはん 鶏ごぼうつくね 人参シソシリ ブロッコリーのおかか和え ぶどう	牛乳 野菜チップス	鶏挽肉 ひじき ツナ 卵 かつお節 チーズ 牛乳	麦 米 片栗粉 ポーロ さつまいも じゃがいも れんこん	ごぼう 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ぶどう	499 491
10 (金)	さやえんどう	チキンカレー 福神漬 コールスロー-サラダ パナナ	牛乳 プリン	鶏肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも カレールウ コーン さやえんどう プリン	玉ねぎ 人参 福神漬 キャベツ きゅうり パナナ	419 423
11 (土)		あいあい運動会					
13 (月)		スポーツの日でお休みです。					
14 (火)	パナナ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 粉ふきいも 小松菜とえのきのじゃこおかか和え ミニゼリー	牛乳 コーンボール	鶏肉 青のり かつお節 ちりめん 卵 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも ミニゼリー コーン ホットケーキミックス パン粉	小松菜 えのき パナナ	506 543
15 (水)	ヨーグルトみかん	肉あんかけうどん かき揚げ きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 みたらし団子	鶏挽肉 卵 ヨーグルト ちくわ 牛乳	うどん 片栗粉 さつまいも 薄力粉 白玉粉	玉ねぎ 人参 ねぎ 三つ葉 きゅうり オレンジ みかん缶	464 471
16 (木)	おととこ	麦ごはん 魚のフライ(タルタルソース) トマト ジャーマンポテト ミニゼリー	牛乳 パナナパイ	サゴシ 卵 ベーコン 牛乳	麦 米 パン粉 薄力粉 おととこ じゃがいも ミニゼリー バイシート	玉ねぎ パセリ トマト パナナ	526 543
17 (金)	ポテコ	手作りパン さつまいもグラタン トマトときゅうりのわかめサラダ パナナ	牛乳 揚げたご焼き	鶏肉 チーズ わかめ 牛乳	強力粉 薄力粉 パン粉 マーガリン さつまいも ポテコ たご焼き	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり パナナ	527 536
18 (土)	クッキー	ビビンバ丼 わかめスープ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉 わかめ 牛乳	米 クッキー おにぎりせんべい	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ パナナ	432 411
20 (月)	ぶどうゼリー	ごはん なすハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 磯ビーンズ	合挽肉 卵 いりこ 水煮大豆 青のり 牛乳	米 パン粉 ミニゼリー ぶどうゼリー 薄力粉	なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	443 451
21 (火)	バナナ	ごはん 筑前煮 かきたま汁 わかめとかにかまの酢の物 オレンジ	牛乳 かぼちゃクッキー	鶏肉 卵 わかめ かにかま 牛乳	米 れんこん 里芋 こんにゃく 薄力粉 マーガリン	人参 ごぼう 干しいたけ いんげん かぼちゃ オレンジ パナナ	469 495
22 (水)	芋かりんとう	ミートスパゲティ フルーツサラダ ミニゼリー	牛乳 パナナケーキ	合挽肉 卵 牛乳	スパゲティ 芋かりんとう ミニゼリー 薄力粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 フルーツミックス キャベツ きゅうり パナナ	560 575
23 (木)	動物ビスケット	麦ごはん 魚のクリームソース にゅうめん こまツナサラダ パナナ	牛乳 サモサ	サゴシ ツナ ウインナー 牛乳	麦 米 鶏肉 動物ビスケット 餃子の皮 じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ キャベツ 小松菜 パナナ	458 442
24 (金)	あみじゃが	☆お誕生日会☆ きのこごはん 鶏唐揚げのオーロラソース トマト マカロニサラダ ぶどう	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 片栗粉 マカロニ あみじゃが 薄力粉 生クリーム	しめじ えのき トマト きゅうり 人参 ぶどう	546 562
25 (土)	あられ	五目焼きそば ゆで卵 パナナ	牛乳 ドーナツ	豚肉 イカ 青のり 削り節粉 卵 牛乳	焼きそば麺 あられ ドーナツ	キャベツ 人参 もやし ピーマン パナナ	470 447
27 (月)	アンパンマン せんべい	鶏飯 なめこ汁 千草和え ミニゼリー	牛乳 マーマレードポテト	鶏肉 味噌付け海苔 豆腐 ちくわ 卵 かつお節 牛乳	米 ミニゼリー さつまいも アンパンマンせんべい マーマレード	なめこ ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり	488 506
28 (火)	ボン菓子	ごはん さつまいもと豚肉の揚げ煮 トマト ひじきのミルキーサラダ パナナ	牛乳 揚げパン	豚肉 ひじき ハム きなこと 牛乳	米 さつまいも ボン菓子 ロールパン	トマト キャベツ 人参 きゅうり パナナ	521 549
29 (水)	じゃがりこ	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 杏仁フルーツ	麦茶 きんぴらおにぎり	豚肉 ちくわ 青のり 卵 牛乳	うどん カレールウ 薄力粉 片栗粉 じゃがりこ 米	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ フルーツミックス ごぼう	473 468
30 (木)	ウエハース	手作りパン ボークビーンズ コーンサラダ パナナ	牛乳 原宿ドッグ	豚肉 ウインナー 水煮大豆 ハム 牛乳	強力粉 薄力粉 じゃがいも コーン 原宿ドッグ ウエハース	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ	533 507
31 (金)	シガ-フライ	☆ハロウィン会☆ ごはん パンプキンコロッケ ポイル野菜のごま和え ハロウィンゼリー	牛乳 かぼちゃマフィン	合挽肉 卵 ハム 牛乳	米 パン粉 薄力粉 ごま シガ-フライ ハロウィンゼリー マーガリン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	545 570

※都合により献立内容を変更する場合があります。



# 給食だより 10月

暑さもだいぶ落ち着き、朝夕はひんやりとした空気に秋の気配を感じられるようになってきました。日中との寒暖差もあり、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあります。気温の変化に負けない体を作るためにも、3食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

また秋といえば実りの秋。おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。給食でもそんな秋の味覚を積極的に取り入れながら、子どもたちが季節を感じられるようなメニュー作りを心がけています。



今月の目標の好き嫌いせず食べようです。ただ「食べようね」と言っても、どうしても苦手な野菜があったりするので、子どもたちが食べやすいように工夫してみました！

保育園の子どもたちはよくなる、ごぼう、かぼちゃが苦手と聞きます。そこで今月は子どもたちが食べやすいようなメニューにしてみました。なすを使ったなすハンバーグ、ごぼうを入れた鶏ごぼうつくね、かぼちゃを使ったパンプキンコロッケなど食べやすくアレンジしました。

また野菜をおやつにも入れています。野菜チップス、じゃがいもガレット、かぼちゃマフィンなど、甘さや味付けを工夫しておやつでも手軽に野菜が摂れるようにしました。

このメニューを通して、子どもたちが苦手な野菜にも少しずつチャレンジして、いろんな味を楽しんでくれたら嬉しいです。食べることがもっと好きになってくれたらいいなと思います😊



## おすすめメニュー【鶏ごぼうつくね】

☆材料（1人分）

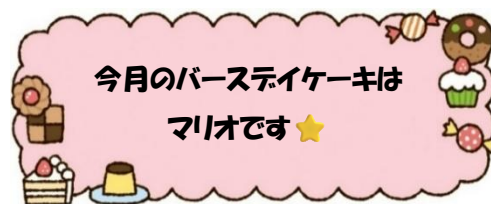
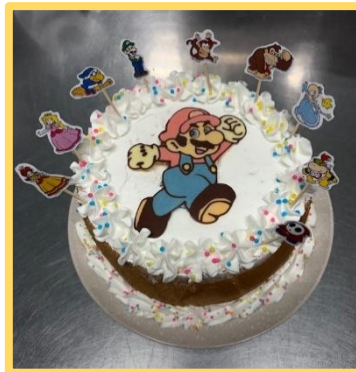
- ・鶏ひき肉…30g
- ・玉ねぎ…10g
- ・人参…5g
- ・ごぼう…10g
- ・干しひじき…0.3g
- ・卵…4g
- ・片栗粉…1.5g
- （たれ）
- ・しょうゆ…2g
- ・砂糖…2g
- ・みりん…2g
- ・片栗粉…0.5g

☆作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ごぼうは粗みじんにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉を入れ、①、卵、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 形を整え、フライパンで焼く。
- ④ 別鍋にたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつけて焼きあがった③にかからめる。

苦手な子でも食べやすく野菜はみじん切りにしています。

ごぼうとひじき、どちらも食物繊維たっぷりで腸内環境を整えてくれる食材です！



今月のバースデケーキは  
マリオです★



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

